



令和7年8月1日
つくし保育園



ジリジリと焼けるような日差しが照りつけ、厳しい暑さが続いています。8月7日には立秋を迎えますが、もうしばらくの間は真夏の暑さが続きそうです。

朝晩も気温が下がりにくい今の時期は、睡眠中でも注意が必要です。エアコンの適切な使用に加えて、寝る前・起きた後の水分補給を心がけて、夜間の熱中症を予防しましょう。

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	立秋
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	避難訓練 (今園)
20	水	身体測定
21	木	避難訓練 (万倍園)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には水やお茶を上手に取り入れて、熱中症対策をしましょう。

天気の変化に注意

今の時期は、水遊びやキャンプなど、自然の中で遊ぶ機会が増える季節です。急に黒い雲が出て暗くなったり、冷たい風が吹いてきたりしたら、天気が急変するサインです。急いで安全な場所に避難しましょう。その場では雨が降っていなくても、川が急に増水することもあり危険です。天候の変化には十分に注意して楽しみましょう。



夏ならではの遊びを楽しもう！

汗をかいたり、水にふれたり、風を感じたり、子どもたちは五感をフルに使って楽しんでいます。おうちでも、朝や夕方にお散歩をしたりして、夏を五感で楽しむ時間を大切にしてみてください。まだまだ暑い日が続きますが、おひさまに負けないくらい、元気に過ごしましょう！

